

Hitze ABC

Wie komme ich
gut durch
den Sommer?

Tipps für Seniorinnen
und Senioren



Liebe Leserinnen und Leser,

die Sommer in Deutschland werden heißer. Es regnet weniger und immer häufiger steigen die Temperaturen über 30°C an. Diese Temperaturen sind vor allem für ältere und pflegebedürftige Menschen gefährlich. Ihr Organismus kann sich nicht mehr so gut auf die Hitze einstellen und das Durstgefühl nimmt ab. Das kann gefährlich werden.



Dieses kleine Hitze ABC soll Ihnen Tipps für ein gesundes Verhalten während einer Hitzeperiode geben. Oft kann man sich mit kleinen Dingen bereits sinnvoll schützen und sein Befinden deutlich verbessern.

Sollten Sie trotzdem noch Fragen haben, stehen Ihnen Ihr Hausarzt oder auch wir gerne zur Verfügung.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Seniorenabteilung
der Kolpingstadt Kerpen



Essen und Trinken bei Hitze

- Jede Stunde mindestens zwei Glas
- Wasser trinken. Bei körperlicher Betätigung entsprechend mehr.
- Keine eiskalten Getränke trinken
- Vermeiden Sie Kaffee und Alkohol
- Essen Sie viel Salat, Obst und Gemüse
- Nehmen Sie genug Mineralien zu sich, z.B. Apfelschorle und salzhaltige Lebensmittel



In der Wohnung

- Lüften Sie morgens gut durch, dann Fenster schließen
- Lassen Sie die Rollos herunter
- Schalten Sie Elektrogeräte ab, sie heizen den Raum auf
- Lauwarm duschen, Arm- oder Fußbäder nehmen



Aufenthalt im Freien

- Tragen Sie leichte Bekleidung, eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung
- Halten Sie sich im Schatten auf und überanstrengen Sie sich nicht
- Verwenden Sie Sonnenschutzcreme
- Einkäufe und Bewegung nur morgens
- Über Mittag im Haus bleiben



Erkrankungen bei Hitze



Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen. Bei diesen Symptomen nach einem Aufenthalt im Freien bitte den Notruf 112 wählen:

- Wiederholtes Erbrechen
- Plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinsstrübung
- Krampfanfälle
- Hohes Fieber
- Extreme Kopfschmerzen
- Kreislaufschock

Bis zum Eintreffen der Rettung:

- Lagern des Kranken an einem kühlen Ort in Seitenlage
- Feuchte Tücher auf die Stirn legen





Impressum:

Kolpingstadt Kerpen

Der Bürgermeister

Seniorenabteilung

Jahnplatz 7c

50171 Kerpen

Telefon: 02237 - 58 435

Fotonachweis: pixabay.com (Pixabay Lizenz)

